

## Sich selbst sein und werden

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Entwicklung einer eigenen Identität beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, innere Vorgänge zu erfahren, regulieren und zu verstehen und diese für die Entwicklung der eigenen Identität zu untersuchen, zu nutzen und zu beschreiben (primäre personale Kompetenz).



## Sich selbst sein und werden

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Entwicklung einer eigenen Identität beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, innere Vorgänge zu erfahren, regulieren und zu verstehen und diese für die Entwicklung der eigenen Identität zu untersuchen, zu nutzen und zu beschreiben (primäre personale Kompetenz).



### **Selbstempfinden**

- Sich als ein «unveränderliches Ganzes» wahrnehmen.
- Den Körper als ein zusammengehörendes Ganzes erleben.
- Spannungszustände erfahren und bewältigen.

### **Urheberschaft**

- Sich als wirksam erleben.
- Ein positives Selbstkonzept entwickeln.
- Vertrauen in die eigenen Stärken zeigen.

### **Selbsta Ausdruck**

- Fähigkeiten zum Selbstausdruck entwickeln.
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche mitteilen und sich dabei aktiv einbringen.
- Ein überdauerndes Gefühl des Vertrauens und der Vorhersehbarkeit erfahren.

### **Selbstempfinden**

- Sich als ein «unveränderliches Ganzes» wahrnehmen.
- Den Körper als ein zusammengehörendes Ganzes erleben.
- Spannungszustände erfahren und bewältigen.

### **Urheberschaft**

- Sich als wirksam erleben.
- Ein positives Selbstkonzept entwickeln.
- Vertrauen in die eigenen Stärken zeigen.

### **Selbsta Ausdruck**

- Fähigkeiten zum Selbstausdruck entwickeln.
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche mitteilen und sich dabei aktiv einbringen.
- Ein überdauerndes Gefühl des Vertrauens und der Vorhersehbarkeit erfahren.

## Sich und andere anerkennen

Dieser Bereich umschreibt Aspekte der Befähigung, die sich auf die Entwicklung der Fähigkeit zu einer Respektierung und Wertschätzung sich selbst, anderer Menschen und Tieren beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, Bedürfnisse, Eigenschaften, Handlungsweisen und Daseinsformen bei sich selbst und anderen Menschen zu erkennen, wertzuschätzen und so Anerkennung erleben und erweisen (Verknüpfung personaler und sozialer Kompetenzen).



## Sich und andere anerkennen

Dieser Bereich umschreibt Aspekte der Befähigung, die sich auf die Entwicklung der Fähigkeit zu einer Respektierung und Wertschätzung sich selbst, anderer Menschen und Tieren beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, Bedürfnisse, Eigenschaften, Handlungsweisen und Daseinsformen bei sich selbst und anderen Menschen zu erkennen, wertzuschätzen und so Anerkennung erleben und erweisen (Verknüpfung personaler und sozialer Kompetenzen).



### **Integrität wahren**

- Die eigene Unversehrtheit schützen und bewahren, in Übereinstimmung mit sich sein.
- Die Grenzen und Unversehrtheit des Gegenübers wahren.
- Die eigene Unverletzlichkeit erfahren in Bezug auf den Körper sowie Gefühle.

### **Würdigung eigener Rechte und die des anderen**

- Die eigenen Rechte erfahren und achten.
- Die Rechte des anderen achten und schützen.
- Dies in «Wort und Tat» ausdrücken.

### **Wertschätzung**

- Achtung, Anerkennung und Respekt gegenüber Eigenschaften, Leistungen und dem Sein anderer zeigen.
- Achtung, Anerkennung und Respekt gegenüber Eigenschaften, Leistungen und dem Sein erfahren.
- Ein überdauerndes Gefühl des Vertrauens und der Vorhersehbarkeit erfahren.

### **Integrität wahren**

- Die eigene Unversehrtheit schützen und bewahren, in Übereinstimmung mit sich sein.
- Die Grenzen und Unversehrtheit des Gegenübers wahren.
- Die eigene Unverletzlichkeit erfahren in Bezug auf den Körper sowie Gefühle.

### **Würdigung eigener Rechte und die des anderen**

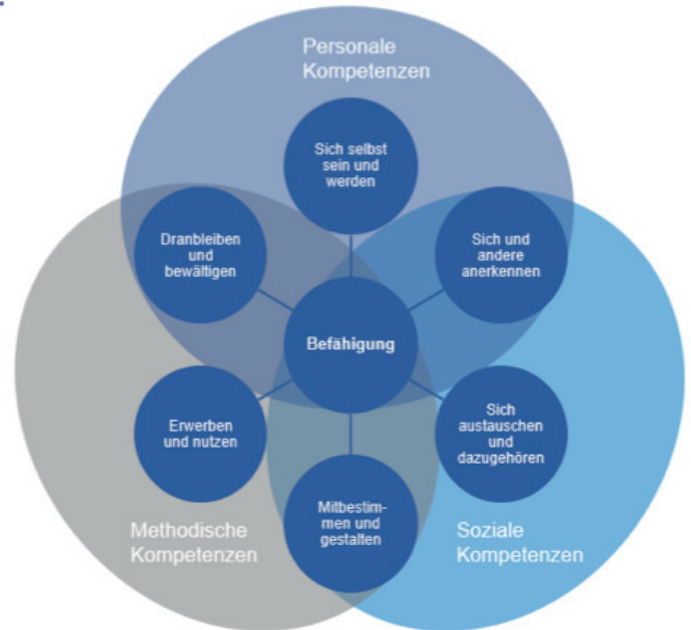
- Die eigenen Rechte erfahren und achten.
- Die Rechte des anderen achten und schützen.
- Dies in «Wort und Tat» ausdrücken.

### **Wertschätzung**

- Achtung, Anerkennung und Respekt gegenüber Eigenschaften, Leistungen und dem Sein anderer zeigen.
- Achtung, Anerkennung und Respekt gegenüber Eigenschaften, Leistungen und dem Sein erfahren.
- Ein überdauerndes Gefühl des Vertrauens und der Vorhersehbarkeit erfahren.

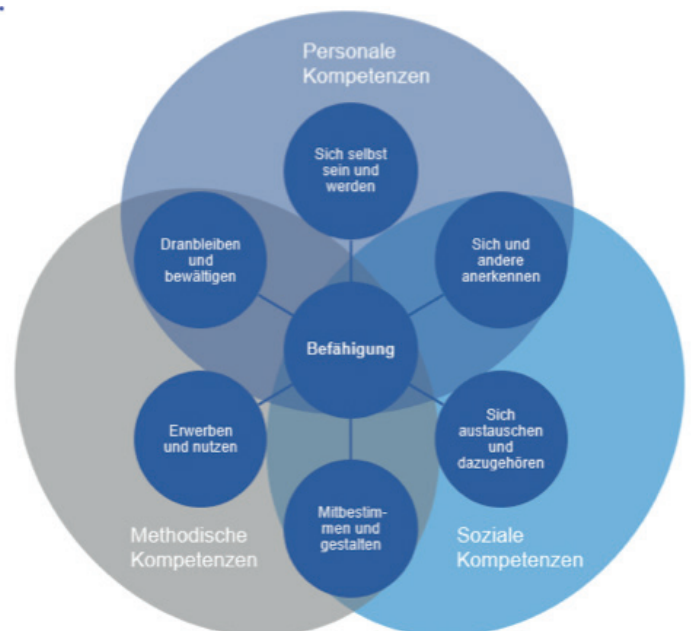
## Sich austauschen und dazugehören

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Entwicklung eines Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühls beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, sich mit anderen Menschen auszutauschen, sich an gemeinsamen Aktivitäten zu beteiligen und sich in Beziehungen einzubringen (primäre soziale Kompetenz).



## Sich austauschen und dazugehören

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Entwicklung eines Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühls beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, sich mit anderen Menschen auszutauschen, sich an gemeinsamen Aktivitäten zu beteiligen und sich in Beziehungen einzubringen (primäre soziale Kompetenz).



## Vertrauen

- Vertrauen zu anderen Menschen und zu Tieren fassen.
- Nähe und Distanz zu anderen Menschen und Lebewesen regulieren, sowie Anwesenheit und Abwesenheit ertragen.
- Stabilität und Sicherheit in Beziehungen erfahren.

## Bindungen

- Bindungen zu anderen Menschen und Tieren eingehen.
- Sich Menschen und Tieren zuwenden.
- Ein Gefühl von Zugehörigkeit zu Gruppen entwickeln.

## Dialog

- Dialog als wechselseitiger Austausch erfahren, daran teilnehmen und sich mit passenden Antworten einbringen.
- Erfahren, dass das eigene Handeln und Erfahrungen beim Gegenüber auf Anklang treffen, gesehen werden.
- Den andern wahrnehmen und diesem «Ich-sehe-Dich» Ausdruck geben.

## Vertrauen

- Vertrauen zu anderen Menschen und zu Tieren fassen.
- Nähe und Distanz zu anderen Menschen und Lebewesen regulieren, sowie Anwesenheit und Abwesenheit ertragen.
- Stabilität und Sicherheit in Beziehungen erfahren.

## Bindungen

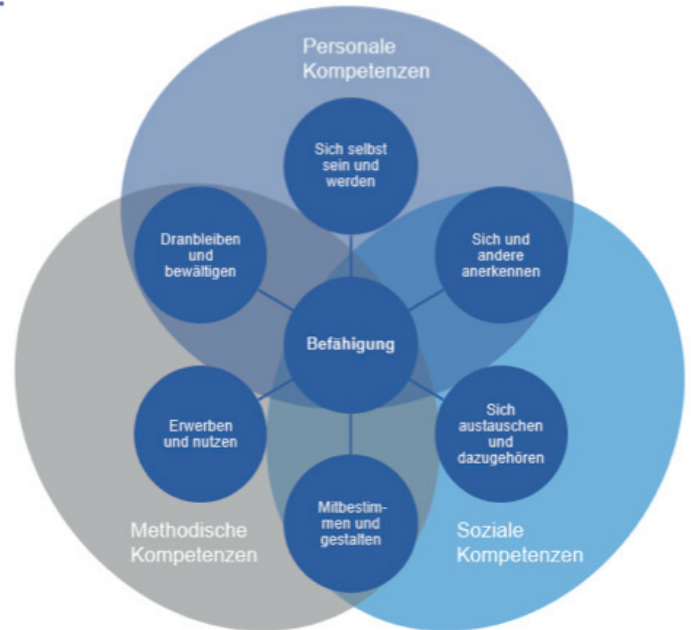
- Bindungen zu anderen Menschen und Tieren eingehen.
- Sich Menschen und Tieren zuwenden.
- Ein Gefühl von Zugehörigkeit zu Gruppen entwickeln.

## Dialog

- Dialog als wechselseitiger Austausch erfahren, daran teilnehmen und sich mit passenden Antworten einbringen.
- Erfahren, dass das eigene Handeln und Erfahrungen beim Gegenüber auf Anklang treffen, gesehen werden.
- Den andern wahrnehmen und diesem «Ich-sehe-Dich» Ausdruck geben.

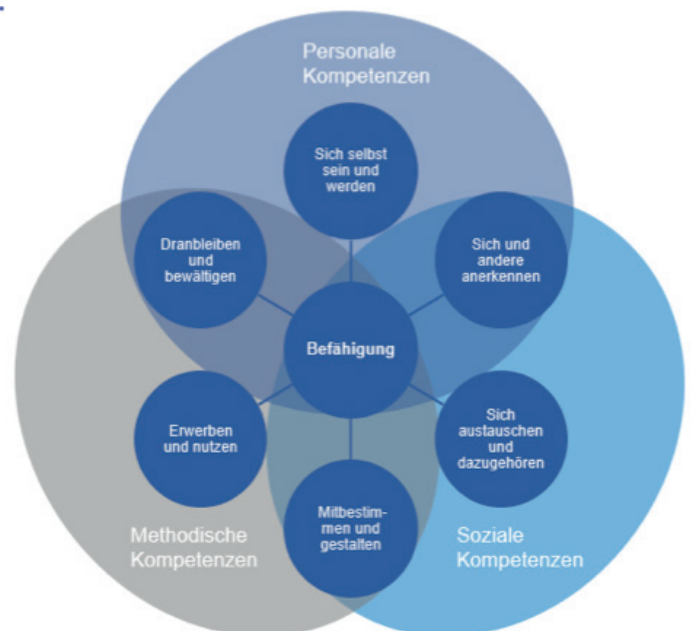
## Mitbestimmen und gestalten

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Gestaltung der eigenen Lebenswelt und auf die Mitbestimmung bei Entscheidungen beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, sich aktiv in unterschiedlichen Lebenswelten einzubringen, diese zu verstehen, zu erkunden und gemeinsam mit anderen zu gestalten (Verknüpfung sozialer und methodischer Kompetenzen).



## Mitbestimmen und gestalten

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Gestaltung der eigenen Lebenswelt und auf die Mitbestimmung bei Entscheidungen beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, sich aktiv in unterschiedlichen Lebenswelten einzubringen, diese zu verstehen, zu erkunden und gemeinsam mit anderen zu gestalten (Verknüpfung sozialer und methodischer Kompetenzen).



## **Kooperation**

- Mit anderen Menschen zusammenarbeiten.
- Sich auf gemeinsame Tätigkeiten in verschiedenen Lebenswelten einlassen.
- Das eigene Verhalten oder Vorgehensweisen mit anderen Personen oder Lebewesen abstimmen und Regeln befolgen.

## **Konfliktfähigkeit**

- Die soziale Situation, die Stimmung, die Gefühle, die Spannung wahrnehmen.
- In angespannten Situationen auch eigenständig handeln.
- Möglichkeiten haben auch neue und andere Vorgehensweisen aufzunehmen und auszuprobieren.

## **Gestaltungskraft**

- Die Möglichkeit haben kreativ aktiv zu werden und handlungsfähig zu sein.
- Die Möglichkeit haben Entscheidungen treffen zu können und über entsprechende Erfahrungen verfügen.
- Sich einbringen, um Prozesse zu gestalten und etwas zu schaffen.

---

## **Kooperation**

- Mit anderen Menschen zusammenarbeiten.
- Sich auf gemeinsame Tätigkeiten in verschiedenen Lebenswelten einlassen.
- Das eigene Verhalten oder Vorgehensweisen mit anderen Personen oder Lebewesen abstimmen und Regeln befolgen.

## **Konfliktfähigkeit**

- Die soziale Situation, die Stimmung, die Gefühle, die Spannung wahrnehmen.
- In angespannten Situationen auch eigenständig handeln.
- Möglichkeiten haben auch neue und andere Vorgehensweisen aufzunehmen und auszuprobieren.

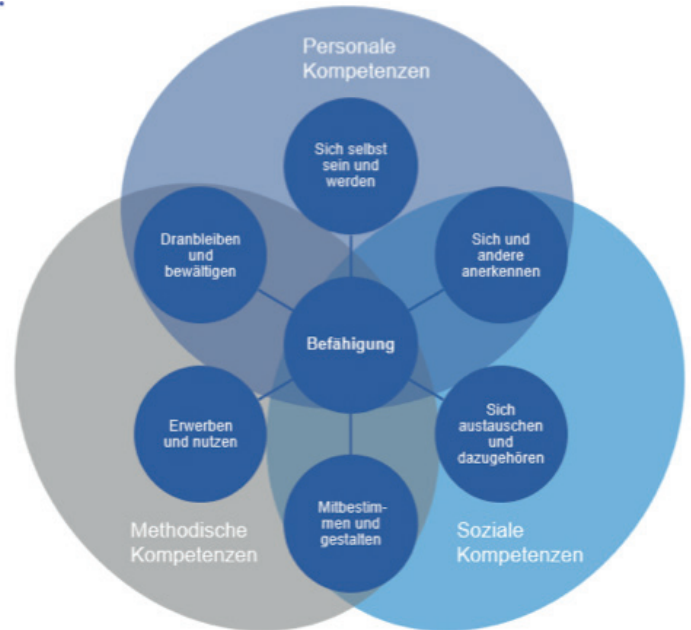
## **Gestaltungskraft**

- Die Möglichkeit haben kreativ aktiv zu werden und handlungsfähig zu sein.
- Die Möglichkeit haben Entscheidungen treffen zu können und über entsprechende Erfahrungen verfügen.
- Sich einbringen, um Prozesse zu gestalten und etwas zu schaffen.



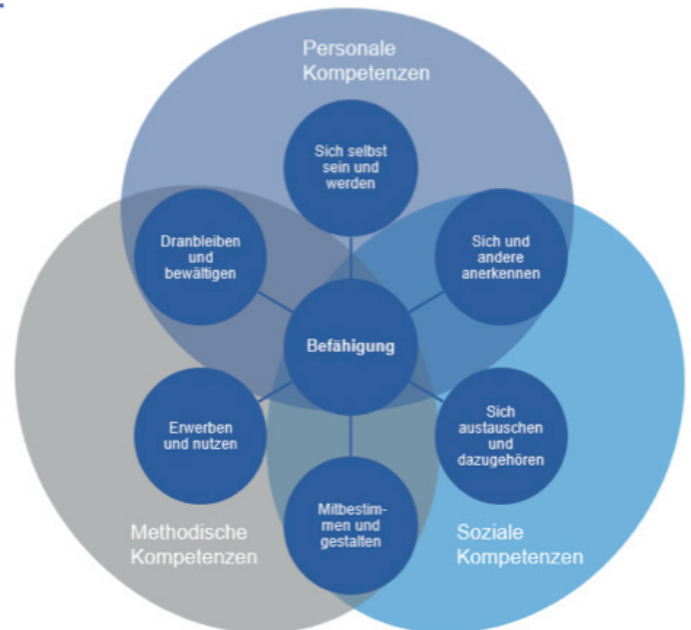
## Erwerben und nutzen

Aspekte der Befähigung, die sich auf eine allgemeine Problemlösefähigkeit beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, ein breites Repertoire an Strategien und Fertigkeiten zu entwickeln, die sie zur Lösung verschiedenster Aufgaben und Problemstellungen verwendet werden können (methodische Kompetenzen).



## Erwerben und nutzen

Aspekte der Befähigung, die sich auf eine allgemeine Problemlösefähigkeit beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, ein breites Repertoire an Strategien und Fertigkeiten zu entwickeln, die sie zur Lösung verschiedenster Aufgaben und Problemstellungen verwendet werden können (methodische Kompetenzen).



### **Orientierung in der Welt**

- Die Welt wahrnehmen und sich in der Welt orientieren.
- Die eigenen Erfahrungen ordnen und sich bezüglich Abläufe, Orten und Zeiten zurechtfinden.
- Die erlebten Situationen beurteilen und vergleichen und sich entsprechend den Erkenntnissen organisieren.

### **Erschliessen der Welt**

- In der Welt handeln und Informationen aufnehmen.
- Sich die Welt erschliessen und Informationen nutzen.
- Gesetzmässigkeiten erkennen, die zur Bewältigung des Alltags und Lebens wichtig sind.

### **Vorgehensweisen und Strategien**

- Zweckmässige Vorgehensweisen und Strategien erwerben und entwickeln,
- Zweckmässige Strategien erproben und anwenden,
- um Probleme, die sich im Leben stellen, wirksam angehen zu können.

---

### **Orientierung in der Welt**

- Die Welt wahrnehmen und sich in der Welt orientieren.
- Die eigenen Erfahrungen ordnen und sich bezüglich Abläufe, Orten und Zeiten zurechtfinden.
- Die erlebten Situationen beurteilen und vergleichen und sich entsprechend den Erkenntnissen organisieren.

### **Erschliessen der Welt**

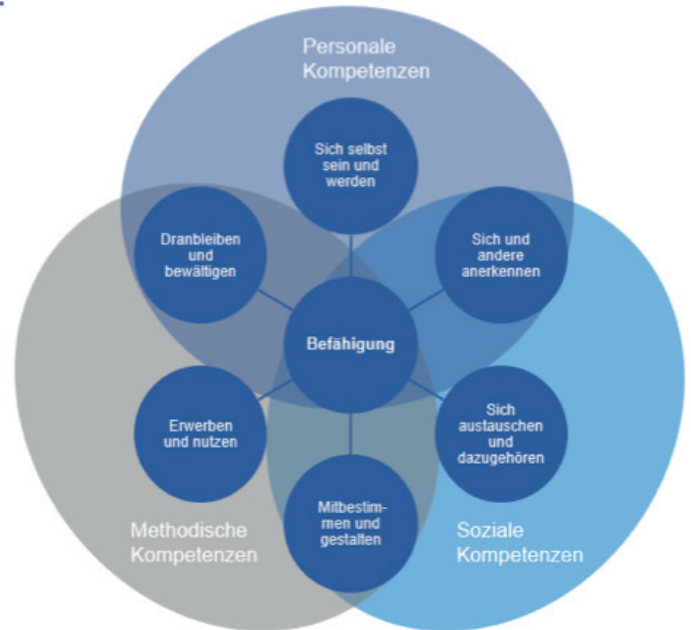
- In der Welt handeln und Informationen aufnehmen.
- Sich die Welt erschliessen und Informationen nutzen.
- Gesetzmässigkeiten erkennen, die zur Bewältigung des Alltags und Lebens wichtig sind.

### **Vorgehensweisen und Strategien**

- Zweckmässige Vorgehensweisen und Strategien erwerben und entwickeln,
- Zweckmässige Strategien erproben und anwenden,
- um Probleme, die sich im Leben stellen, wirksam angehen zu können.

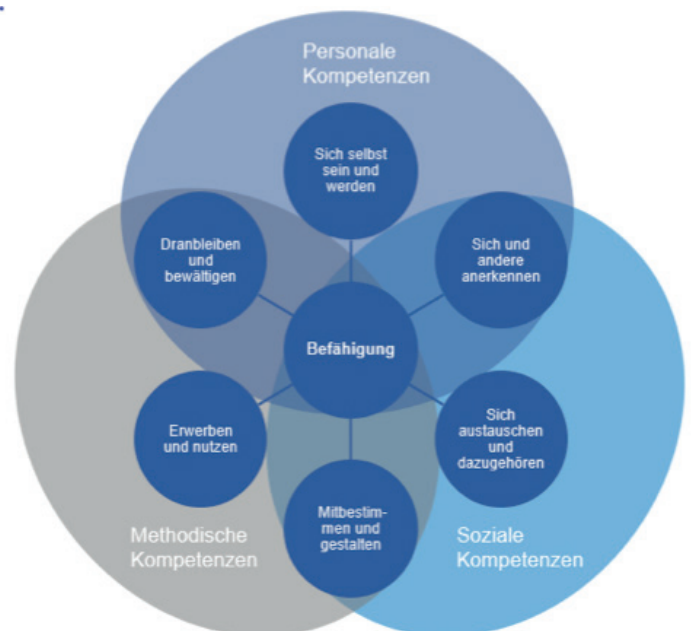
## Dranbleiben und Bewältigen

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Überwindung von Schwierigkeiten, Konflikten oder Herausforderungen beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, neue Herausforderungen zu erkennen, sich auf neue Sachverhalte einzulassen und dabei die eigenen Gefühle, Erfahrungen und Gedankengänge zur Überwindung von Widerständen zu nutzen (Verknüpfung personaler und methodischer Kompetenzen).



## Dranbleiben und Bewältigen

Aspekte der Befähigung, die sich auf die Überwindung von Schwierigkeiten, Konflikten oder Herausforderungen beziehen. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, neue Herausforderungen zu erkennen, sich auf neue Sachverhalte einzulassen und dabei die eigenen Gefühle, Erfahrungen und Gedankengänge zur Überwindung von Widerständen zu nutzen (Verknüpfung personaler und methodischer Kompetenzen).



## **Selbständigkeit**

- Entwickeln von Selbstständigkeit, selbstständig Handlungen ausführen, planen und kontrollieren.
- Sich selber regulieren mit Gefühlen umgehen und aushalten können.
- Selber Handlungen initiieren, Handlungsmotivation zeigen und eigene Ressourcen aktivieren.

## **Ausdauer**

- Ausdauer und Durchhaltevermögen entwickeln und zeigen.
- Hindernisse überwinden in Bezug auf motorische, emotionale oder kognitive Herausforderungen.
- Eigene Ziele finden und verfolgen.

## **Flexibilität**

- Flexibilität zeigen, die es erlaubt, sich neuen Begebenheiten anzupassen.
- Lösungsvorschläge anderer aufnehmen und für eigene Problemlösung nutzen.
- Interesse an Neuem zeigen und entwickeln.

## **Selbständigkeit**

- Entwickeln von Selbstständigkeit, selbstständig Handlungen ausführen, planen und kontrollieren.
- Sich selber regulieren mit Gefühlen umgehen und aushalten können.
- Selber Handlungen initiieren, Handlungsmotivation zeigen und eigene Ressourcen aktivieren.

## **Ausdauer**

- Ausdauer und Durchhaltevermögen entwickeln und zeigen.
- Hindernisse überwinden in Bezug auf motorische, emotionale oder kognitive Herausforderungen.
- Eigene Ziele finden und verfolgen.

## **Flexibilität**

- Flexibilität zeigen, die es erlaubt, sich neuen Begebenheiten anzupassen.
- Lösungsvorschläge anderer aufnehmen und für eigene Problemlösung nutzen.
- Interesse an Neuem zeigen und entwickeln.